

- To use your pocket guide: 1. Cut along outer black line
2. Fold on grey lines

LAS MEJORES OPCIONES	BUENAS ALTERNATIVAS	EVITA	Apoye la pesca amigable
<p>Almejas (cultivadas) Atún: Albacora (línea y anzuelo/caña, EEUU+ o BC) Atún: "Skipjack" (línea y anzuelo) Bacalao Negro/Pequeño Sable (AK+, BC) Bacalao: Pacífico (AK) ++ Bagre (cultivado, EEUU) Camarones Rosas (OR)+ Cangrejo: de Dungeness, de la Piedra Cobia (cultivada, EEUU) Escalopos: de Bahía (cultivadas) Halibut: Pacífico+ Langosta: Espinosa (EEUU) Lobina Estriada (capturada en su hábitat* o cultivada) Mejillones (cultivados) Ostras (cultivadas) Perca Gigante (cultivada, EEUU) Salmón (capturado en su hábitat, AK)+ Tilapia (cultivada, EEUU) Trucha: Alpina (cultivada) Trucha: Arcoiris (cultivada)</p>	<p>Abadejo (capturado en su hábitat, AK)+ Almejas (capturadas en su hábitat) Arenque: Atlántico Atún: Aleta Amarilla, Patudo (línea y anzuelo/caña) Atún: Enlatado Albacora* y "Skipjack" Bacalao Negro/Pequeño Sable (CA, OR o WA) Bacalao: Pacífico (pesca de arrastre, EEUU) Calamar Camarones (EEUU, Canada) Cangrejo: Azul*, de las Nieves, Rey (EEUU) Caviar y Esturión (cultivados, EEUU) Dorado (EEUU) Escalopos: del Mar (capturadas en su hábitat) Langosta: "American"/"Maine" Lenguados, Platijas (Pacífico) Ostras (capturadas en su hábitat) Pez Espada (EEUU)* Salmón (capturado en su hábitat, WA)* Swai y Basa (cultivados) Tilapia (cultivada, América Central)</p>	<p>Atún: Albacora**, Aleta Amarilla**, Aleta Azul*, Patudo**, Tongol, Enlatado (menos Albacora y "Skipjack") Bacalao: Atlántico, Pacífico importado Camarones (importados) Cangrejo: Rey (importado) Caviar y Esturión* (importados, capturados en su hábitat) Cobia (importada, cultivada) Curvina Chilena* Dorado (importado) Halibut: Atlántico Jurel (importado cultivado) Langosta: Espinosa (Caribe) Lenguados, Platijas (Atlántico) Marlin: Azul*, Rayado* Meros* Pargo del Golfo Pez Espada (importado)* Rape Reloj Anaranjado* Salmón (cultivado, inclusive Atlántico)* Tiburones* y Rayas Tilapia (cultivada, Asia)</p>	<p>Las mejores opciones son abundantes, bien administradas y pescadas o cultivadas en formas sanas para el medio ambiente.</p> <p>Las buenas alternativas son una opción, pero hay cuestionamientos sobre la manera en que se pescan o cultivan – o con las condiciones de su hábitat debido al impacto de los seres humanos.</p> <p>Evítalos por ahora ya que estos mariscos se capturan o se cultivan de maneras que perjudican a otras especies marinas o al medio ambiente.</p> <p>Clave AK = Alaska BC = Columbia Británica CA = California OR = Oregon WA = Washington * Limite el consumo por preocupaciones debido al mercurio u otros contaminantes. Visite www.edf.org/seafoodhealth + Esta marisquería o parte de ella está certificada como sustentable por la norma del Marine Stewardship Council. Visite www.msc.org ◆ Capturado de altura</p> <p>Los mariscos pueden aparecer en más de una columna</p>
 <p>MONTEREY BAY AQUARIUM</p> <p>Seafood WATCH</p> <p>ATÓN ALETA AMARILLA</p> <p>Guía de Mariscos Nacional enero 2010</p>	<p>Conoce más</p> <p>Estas listas son investigadas por los científicos del Monterey Bay Aquarium. Para obtener más información incluyendo aquellos mariscos que no están listados, visita www.seafoodwatch.org.</p> <p>Las guías de bolsillo se actualizan dos veces por año. Obtén información actualizada con tu aparato móvil o en nuestra página web.</p>  <p>MONTEREY BAY AQUARIUM</p> <p>Las recomendaciones de mariscos en esta guía se atribuyen a Monterey Bay Aquarium Foundation © 2010. Todos los derechos reservados. Impreso en papel reciclado.</p>	<p>Tu puedes hacer la diferencia</p> <p>Apoya las prácticas de la pesca amigable siguiendo tres pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Compra mariscos de la lista verde o si no están disponibles, de la lista amarilla. O busca la etiqueta ecológica azul del Marine Stewardship Council en las tiendas y los restaurantes. 2. Cuando compres mariscos, pregunta de dónde vienen y si fueron cultivados o capturados. 3. Invítale a tus amigos ser parte del movimiento Seafood Watch. Mientras más personas pregunten, mejor! 	<p>¿Por qué son importantes los tipos de mariscos que consumes?</p> <p>En todo el mundo la demanda de mariscos está aumentando. Aún muchas de las poblaciones de peces grandes que más gustan, enfrentan una sobreexplotación en los EEUU, se importa el mas de 80% de los mariscos para satisfacer la demanda. Cuando compras peces cultivados o pescados con prácticas que no perjudican al medio ambiente, ayudas a mantener océanos sanos y abundantes.</p> <p>Información sobre contaminantes proporcionada por: ENVIRONMENTAL DEFENSE FUND</p>